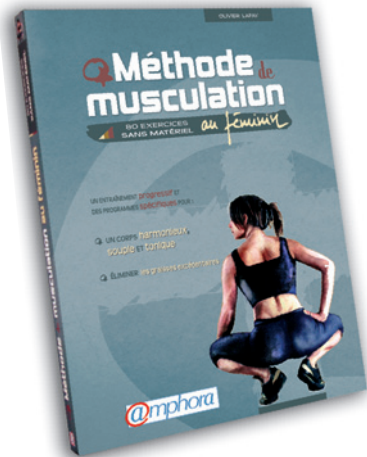


BEST-SELLER MÉTHODE LAFAY

N° 1 des ventes: plus de 400 000 lecteurs!

LA MÉTHODE DE MUSCULATION AU POIDS CORPS, PLÉBISCITÉE PAR LES PRATIQUANTS DE TOUS NIVEAUX



MÉTHODE DE MUSCULATION AU FÉMININ

80 exercices sans matériel

www.amphora.eu/687

Cette « méthode de musculation » s'adresse à tous ceux (et toutes celles) qui souhaitent se muscler sans matériel et obtenir des résultats rapides et durables. Elle comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques.

Ainsi chaque pratiquant(e) pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, galber les muscles, améliorer la condition physique et même augmenter les performances sportives. Cette méthode va à l'essentiel. Vous ne perdrez pas votre temps avec des mouvements fantaisistes et inutiles. Les exercices proposés, sélectionnés pour leur réelle efficacité, permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines).

Souplesse et endurance ne sont pas oubliées. Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chaque pratiquant(e) pourra puiser selon ses besoins et ses envies.

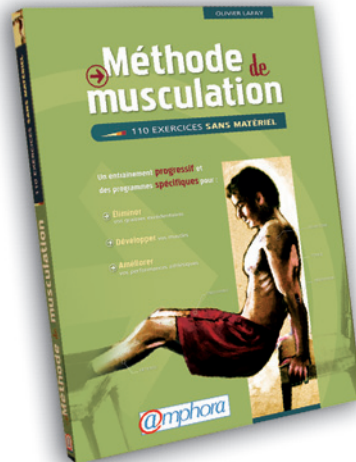
176 pages 19,5 X 26 cm en couleurs – 130 illustrations



ISBN 978-2-85180-687-1



Code **687**
21,81 €



MÉTHODE DE MUSCULATION 110 exercices sans matériel

www.amphora.eu/642

Cette « méthode de musculation » s'adresse à tous ceux (et toutes celles) qui souhaitent se muscler sans matériel et obtenir des résultats rapides et durables. Elle comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques.

Ainsi chaque pratiquant(e) pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, galber les muscles, améliorer la condition physique et même augmenter les performances sportives. Cette méthode va à l'essentiel. Vous ne perdrez pas votre temps avec des mouvements fantaisistes et inutiles. Les exercices proposés, sélectionnés pour leur réelle efficacité, permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines).

Souplesse et endurance ne sont pas oubliées. Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chaque pratiquant(e) pourra puiser selon ses besoins et ses envies.

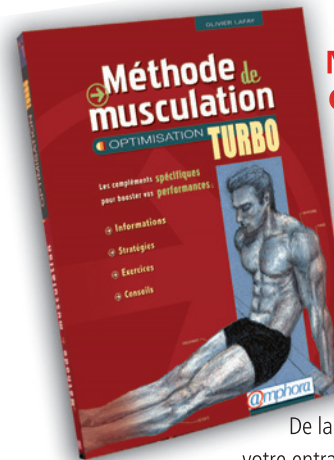
224 pages 19,5 X 26 cm en couleurs – 150 illustrations



ISBN 978-2-85180-642-0



Code **642**
23,12 €



MÉTHODE DE MUSCULATION OPTIMISATION TURBO

Les compléments spécifiques pour booster vos performances

www.amphora.eu/A726

Si vous avez « Méthode de musculation – 110 exercices sans matériel », vous ne pourrez passer à côté de Turbo. Cet ouvrage est destiné à vous amener toujours plus près de vos attentes : force, endurance, volume, souplesse, puissance.

De la lecture de ce livre naîtra une adéquation encore plus parfaite entre votre entraînement et vos objectifs.

En sept chapitres, Olivier Lafay vous apprend à réaliser les meilleurs ajustements, à chaque niveau, à chaque étape de votre développement, en fonction de vos objectifs. Il propose également des exercices inédits et leur mode d'emploi pour une synergie parfaite avec les 110 exercices du tome 1 ; de plus, l'auteur répond à 100 questions de lecteurs ayant lu le premier tome.



Voir aussi :

MÉTHODE DE NUTRITION GÉRER L'ÉQUILIBRE

Perte de graisse, bien-être, performance, construction musculaire

www.amphora.eu/A791

PAGE 18

128 pages 19,5 X 26 cm en couleurs – 48 illustrations



ISBN 978-2-85180-726-7



Code **A726**
15,11 €